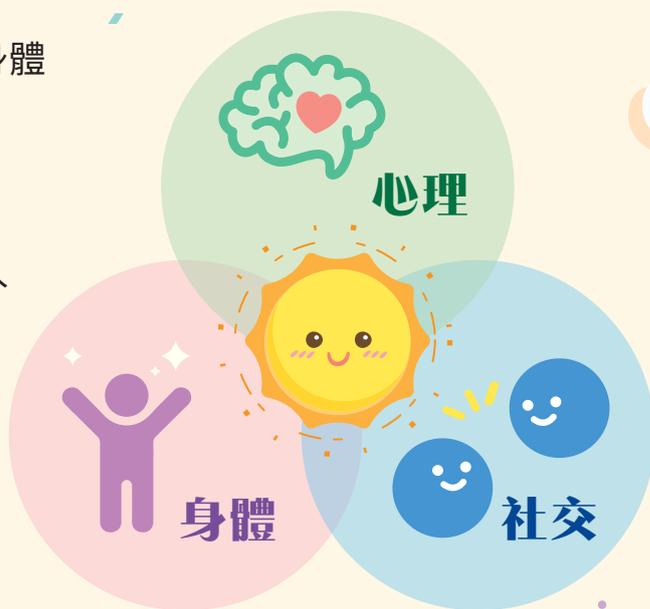


# 快樂從實行開始

01

## 快樂對我們有多重要？

研究發現，快樂的人一般免疫力較強、身體較健康和患上心血管疾病（例如高血壓和心臟病）的機會較低，壽命也普遍較長。他們亦有較高的愉悅、愜意、滿足或幸福感等，較少患上精神疾患。快樂的人抗逆能力一般較好，在面對逆境時往往能夠抱有希望、保持樂觀、有動力和能耐解決困難，因而成就較理想。他們的社交及家庭關係較融洽，對生活的滿意程度較高。總括來說，快樂的人在身、心和社交健康往往較佳。



## 滋養快樂實踐心法

大家可實行以下方法來創造、體驗和擁抱快樂：



### 1 健康生活模式

維持均衡飲食和規律作息，例如定時就寢和起床以保持充足休息。不要飲用過量濃茶或含咖啡因的飲品，避免吸煙、飲酒和濫用藥物等，均有助培養正面情緒，增加快樂。

### 2 恆常運動

運動能令我們精神抖擻和保持適當體重，有助建立良好自我形象。適量運動也能紓緩精神壓力、減低倦怠、預防和紓緩痛楚和強健體魄，令身心舒暢和健康。如能與友儕一起做運動，改善情緒的效果會更理想。

### 3 多做自己喜歡的事

培養興趣和發展健康嗜好（例如閱讀、行山或園藝等），有助加強正面情緒。此外，嘗試新事物、發掘新知識或為自己定立人生目標（例如學習新技能）並努力達成，也能帶來滿足感和快樂。

我的目標是  
兩個月內能在  
每小時跑10公里



### 4 活躍社交

缺乏社交容易令我們感到孤單和抑鬱。我們可與親友保持聯絡、多聊天相聚和互相關心。此外，結交志趣相投的朋友並建立新友誼，也可令我們心情愉快。

### 5 恆常減壓

每天安排小休時間，放鬆一會兒來調劑身心。另外，選擇適合自己的減壓方法（例如聽音樂、散步或做鬆弛練習等），可紓緩精神壓力和促進正面情緒。



### 6 關注正面事情

多留意日常生活中的正面事情、自己所「擁有」和別人的優點，而非老是在意負面事情、自己所「失去」、「沒有」的和他人的不足或缺點等，這樣才容易建立正面情緒。

### 7 常存感恩

每天睡前寫下當日感恩的事情，例如吃了一頓美味的早餐、遇到一名多年不見的舊同學或可與親友相聚等。養成感恩的習慣和生活態度有助提升快樂。



## 8 放下怨懟

怨恨容易令我們感到壓力、憤怒、悲傷或痛苦。放下對他人的不滿或仇恨，原諒或寬恕他人的不是或過錯，有助平伏情緒，讓我們更易感受生活中的美好。



## 9 幫助他人

幫助他人不但可以令對方感到快樂，也會令我們快樂。我們可以主動關心親友、問候和協助體弱或年長的鄰居，例如代為購置日常用品、協助開門、分享醫療資訊或介紹社區資源等。我們也可捐獻物資（例如防疫用品）給社會上有需要的人士。此外，多參與義務工作、通過鼓勵和協助他人來傳達關愛，也能共享快樂。



## 10 盡早求助

過大的精神壓力或持續的情緒困擾，容易令我們變得消極和負面及誘發精神疾患。我們宜多留意自己及他人的情緒變化，有需要時盡早尋求醫護人員的協助，改善情緒。

如欲了解更多相關的資訊，可瀏覽「實踐」快樂 專題報導：

<https://www.shallwetalk.hk/zh/news/practice-makes-happiness/>



「實踐」快樂



陪我講



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health